

ZUKUNFTS-CAFÉ

ENTDECKE DIE MEDIENBOX NRW 25.09.2024

Vorgestellt von Frederik Steen für den LSB NRW

Frederik Steen

Moderator & Medientrainer

Ehem.:
WDR, 1LIVE, RPRI., bonnFM

Kontakt:
frederik@steen.in

www.steen.in/medientraining

Host der Medienbox NRW





WARUM IST DAS COOL?



1. SELBSTLERNMODULE
2. ONLINE-SEMINARE
3. VOR-ORT KURSE

[HTTPS://MEDIENBOX-NRW.DE](https://medienbox-nrw.de)



KLEINE KOSTPROBE: SPRECHTRAINING

**MEDIEN
BOX**
LANDESANSTALT FÜR MEDIEN **NRW**

LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN NRW

**MEDIEN
BOX**
LANDESANSTALT FÜR MEDIEN **NRW**

ÜBUNGSTEXT

"Hallo, ich bin XY und lerne in der Medienbox, wie ich deutlich und klar sprechen kann. Jeden Tag entdecke ich neue Dinge, um meine Aussprache zu verbessern."

TOP 3 TIPPS - FÜR DIE AUFNAHME

Raum checken:

Fenster und Türen zu!
Nach Fehlerquellen horchen
Möglichst viel Stoff & Polster

Smartphone checken:

20-30 cm Abstand vom Mund
beste Qualität wählen
Leicht am Mic vorbei sprechen
Flugmodus / Nicht stören
Geht in „Deckung“

Stimme checken:

Aufwärmen
Viel Wasser trinken



DIE 5 A'S

Ankommen in der Situation

- Zeit nehmen
- Kontakt mit Boden & sicherer Stand
- Body-Scan
 - aufrechte Haltung
 - Schultern, Kiefer & Nacken lockern

Aufwärmen

- 3-5 Minuten Stimme aufwärmen
 - Einbrummen
 - Pferd
 - Zungenbrecher mit Zungenspitze
 - BETOOONUNG!
 - Grimasse
- Körper aktivieren

Augenkontakt

- Stell dir eine echte Person vor zu der du sprichst (zB auch mit einem Foto)
- Live-Situationen: Blickkontakt mit dem Publikum

Atmen

- Vorher zur Beruhigung: 5 mal langsam ein- und noch langsamer ausatmen
- Während des Sprechens passiert das Atmen automatisch!

Anfangen

- Nervosität legt sich meist nach ein paar Sätzen
- Abstand zum Mikro & Pegel beachten
- Beim Sprechen sich selbst abhören

ANKOMMEN UND ENTSPANNEN

- Erden & bewusst stehen
- „Spür deine Füße!“
- Denk an deinen Ruhepol
- 4:7:8 – Atmung
- Hand auf den Bauch: Atmung spüren
- Schultern kreisen lassen und entspannen
- Hals, Nacken und Kiefer massieren
- Gähnen!



AUFWÄRMEN & LOCKERN - KÖRPER



Jeweils 40 Sekunden:

1. STRECKEN, RECKEN & ARME FALLEN LASSEN
2. KÖRPER VON OBEN BIS UNTEN ABKLOPFEN
3. DIE ARME UND BEINE AUSSCHÜTTELN

ZUNGENBRECHER

Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid.

In Ulm und um Ulm und um Ulm herum.

**Der Whiskeymixer mixt den Whiskey für den Whiskeymixer.
Für den Whiskeymixer mixt der Whiskeymixer den Whiskey.**

**Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zucker zum Zoo - zum Zoo ziehen zehn Ziegen
zehn Zentner Zucker.**



Schenkt mir ein kurzes Feedback:
www.steen.in/feedback

BONUS

PDF MIT ALLEN ÜBUNGEN:




Zum Download unter:

www.steen.in/freddys-warmup-wunder.pdf


Sprechen & Reden – Das Aufwärmprogramm

Übersicht - Die 5 A's des Sprechens:



DIE 5 A'S

Ankommen in der Situation	Aufwärmen	Augenkontakt	Atmen	Anfangen
<ul style="list-style-type: none"> • Zeit nehmen • Kontakt mit Boden & sicherer Stand • Body-Scan • aufrechte Haltung • Schultern, Kiefer & Nacken lockern 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 Minuten Stimme aufwärmen - Einbrummen - Pfänd - Zungenbrecher mit Zungenspitze - BETÖCKUNGS! - Grimasse • Körper aktivieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Stell dir eine echte Person vor zu der du sprichst (zB auch mit einem Foto) • Live-Situationen: Blickkontakt mit dem Publikum 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorher zur Beruhigung: 5 mal langsam ein- und noch langsamer ausatmen • Während des Sprechens passiert die Atmung automatisch! 	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosität legt sich meist nach ein paar Sätzen • Abstand zum Mikro & Pöpel beachten • Beim Sprechen sich selbst abhören



Freddys wirksame Warmup Wunder:

<p>Ankommen & Entspannen</p> <p>Erden & bewusst stehen</p> <p>„Spür deine Füße!“</p> <p>An deinen persönlichen Ruhepol denken</p> <p>5 x langsam ein- & noch langsamer ausatmen</p> <p>Hand auf den Bauch: Atmung spüren</p> <p>Schultern kreisen lassen und entspannen</p> <p>Hals, Nacken und Kiefer massieren</p> <p>Gähnen!</p> <p>Aufwärmen & Lockern - Körper</p> <p>Strecken, Recken & Arme fallen lassen</p> <p>Körper von oben bis unten abklopfen</p> <p>Die Arme und Beine ausschütteln</p>	<p>Aufwärmen & Lockern - Stimme</p> <p>Sum(mmmmm)men</p> <p>Das Plapper-Pferd (Lippenflattern)</p> <p>Die ÜBERTRIEBE!! Betonung</p> <p>Der Korken-Talk</p> <p>Das Zungenspitzen-Rodeo</p> <p>Die gut gelaunte Grimasse</p>
--	--

Frederik Steen / Medienbox NRW 2020



**BRING DEINE
MEINUNG IN DIE
ÖFFENTLICHKEIT.**



**MEDIEN
BOX**
LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN **NRW**